



YOGA

Chitta Vritti Nirodhah
Chitta Vritti Nirodhah
Chitta Vritti Nirodhah

Das zur Ruhe bringen (nirodhah) der Bewegungen (vritti) des Geistes (chitta)
(aus den Yoga Sutren des Patanjali)

„Iyengar® Yoga für Berufsmusiker“ mit Matthias Kärcher

Grundlagen-Seminar am 20. oder 21.04.2013

für Studenten und Mitarbeiter der HMT Leipzig

in den Räumen der Yogaschule Corpus Mobile, Könnertstr. 88

Dieses Seminar vertieft den Einführungsworkshop und vermittelt ein - für Musiker wichtiges und unverzichtbares - Grundwissen zur Funktionalität des Körpers. Wir beginnen die Praxis mit leichten, einführenden Basisstellungen (Asanas), z.B. Standpositionen, Vorwärts- u. Rückwärtsstreckungen sowie Drehungen. Eine kurze, allgemeine Einführung in das bewusste Atmen gewährt einen ersten Eindruck zu Technik und Möglichkeiten der Atemkontrolle (Pranayama).

Der Kurs stellt einen Bezug zur individuellen Körperhaltung her und somit zu den persönlichen Stärken und Schwachpunkten. Die Bedeutung der Atmung und die Verbindungen zwischen Körperlichkeit sowie mentaler und seelischer Ebene, werden in ersten Ansätzen erfahrbar.

Kursverlauf

09.30 – 12.30 Uhr	Fortsetzung der Theorie und Grundlagen der Standstellungen Anatomie I, Vorwärtsstreckungen und Entspannung
12.30 – 14.30 Uh	- Mittagspause -
14.30 – 17.00 Uhr	Regeneratives Asana, Grundlagen der Rückwärts-Streckungen, Drehungen, Anatomie II
17.00 – 17.30 Uhr	- Teepause und Fragen -
17.30 – 19.00 Uhr	Übungssequenz und Einführung zur Atemtechnik/Pranayama

Kursgebühren / Eigenanteil / Registrierung

Der Veranstalter des Projektes - die Fachrichtung Klavier - trägt den Hauptanteil der Kurskosten.
Der Eigenanteil für die Teilnehmer beträgt:

Studenten/Klavier	Studenten/andere	Lehrende/Mitarbeiter	Externe
€ 30,00	€ 45,00	€ 60,00	€ 90,00

Anmeldung über folgenden Link: www.doodle.com/fhgx3swvbiabezbfk

Matthias Kärcher

ist zertifizierter Iyengar Yogalehrer, lebt in Berlin und arbeitet individuelle Unterrichtskonzepte für Berufsmusiker aus. Dabei hat er sich vorwiegend auf den Bereich der klassischen Musik spezialisiert. Er arbeitet mit Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, hält Vorträge und ist Privatlehrer für Gesangs- und Instrumental-Solisten.

weitere Informationen: www.iyengar-yogalehrer.de